

**PERBANDINGAN KEMAMPUAN *LAY-UP SHOOT* SISI KANAN DAN *LAY-UP SHOOT* SISI KIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA  
TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Yusuf Septiono  
11601241094

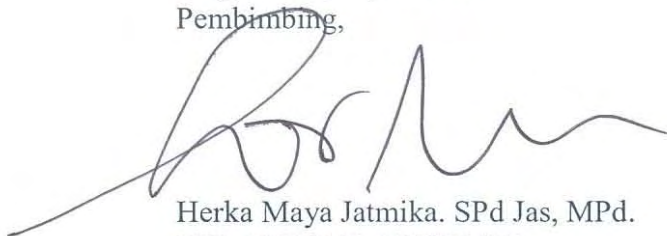
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “**Perbandingan Kemampuan *Lay up shoot* sisi kanan dan *Lay up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta**” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 April 2016

Pembimbing,




Herka Maya Jatmika. SPd Jas, MPd.

NIP. 19820101 200501 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 10 April 2016  
Yang Menyatakan,



Yusuf Septiono  
NIM. 11601241094

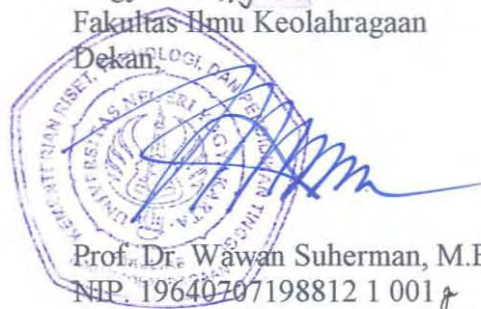
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Perbandingan Kemampuan Lay-up Shoot Sisi Kanan dan Lay-up Shoot Sisi Kiri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta**” yang disusun oleh Yusuf Septiono, NIM. 11601241094 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas, M.Pd.	Ketua		19/07/2016
Aris Fajar Pambudi, M.Or.	Sekretaris Penguji		15-7-2016
Drs. Ngatman, M.Pd.	Penguji I (Utama)		13-6-2016
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji II (Pendamping)		28/06/2016

Yogyakarta, 19 Juli 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

  
Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707198812 1 001

## **MOTTO**

“Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil”.

(Mario Teguh)

“Tersenyumlah ketika ada orang lain berkata negatif tentang anda karena anda masih sangat membutuhkan mereka sebagai penonton ketika anda sukses nanti”.

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang maha sempurna, dan yang memberikan yang terbaik untuk semua hamba-Nya. Karya ini penulis persembahkan untuk Bapak dan Ibuku tercinta, Samsul Hadi dan Muslimah, yang selalu memberikan kasih sayang dan memberikan cinta, seperti bumi mencintai titah Tuhannya, tak pernah lelah menanggung beban derita, tak pernah lelah manghisap luka.

**Perbandingan Kemampuan *Lay-up shoot* Sisi Kanan dan *Lay-up shoot* Sisi Kiri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta Tahun 2015/2016**

**Oleh:  
Yusuf Septiono  
NIM. 11601241094**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan rumusan masalah yang ada di SMA Negeri 3 Yogyakarta yaitu belum diketahuinya kemampuan *lay up shoot* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara *lay-up shoot* dari sisi kiri dan *lay-up shoot* dari sisi kanan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta Tahun 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta dan sampel dalam penelitian ini siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 24 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen yang dikembangkan oleh Imam Sodikun tahun 1992 terdiri dari tes *lay-up shoot* dari sisi kiri dan *lay-up shoot* dari sisi kanan dengan nilai validitas sebesar 0,79 dan nilai reliabilitas sebesar 0,90. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T satu sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan hasilnya lebih baik dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri. Nilai *mean lay-up shoot* sisi kanan sejumlah 6.0833 dan *mean lay-up shoot* sisi kiri sejumlah 5.2500. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri di mana *lay-up shoot* sisi kanan lebih baik dibandingkan dengan *lay-up shoot* sisi kiri.

**Kata Kunci:** *lay-up shoot* sisi kanan, *lay-up shoot* sisi kiri, ekstrakurikuler, bolabasket

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “PerbandinganKemampuan*Lay-up shoot*sisikanandan*Lay-up shoot*sisikirisiswa yang mengikutiekstrakurikulerbolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta Tahun 2015/2016”. Adapun dasar dilakukannya penulisan skripsi ini adalah dalam rangka memenuhi dan melengkapi sebagian persyaratan untuk menyelesaikan program Sarjana. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati di sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan POR yang telah banyak berjuang demi peningkatan kualitas lulusan PJKR.
4. Bapak Herka Maya Jatmika, SPd. Jas, M.Pd, pembimbing penulisan TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan



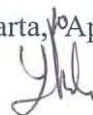
bimbingan, arahan, serta nasihat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Bapak Fatan Nurcahya, SPd.Jas. M.Or, Penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
6. Seluruh Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Bu Dra. Dwi Rini Wulandari, MM., Kepala SMA Negeri 3 Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
8. Teman-teman semuanya terima kasih atas segala kerjasamanya semoga persahabatan kita abadi.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materil.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, April 2016

Penulis,



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	iii
<b>LEMBAR MOTTO .....</b>	iv
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	v
<b>ABSTRAK.....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	ix
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Bolabasket .....	7
a. Pengertian permainan bolabasket.....	7
2. Teknik Dasar Bolabasket .....	8
3. Hakikat Tembakan ( <i>Shooting</i> ) .....	11
4. Hakikat Tembakan <i>Lay-up (Lay-up shoot)</i> .....	16

5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	20
6. Karakteristik SMA Negeri 3 Yogyakarta.....	22
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1. <i>Lay-up shoot</i> sisi kanan .....	32
2. <i>Lay-up shoot</i> sisi kiri .....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
D. Populasi.....	33
1. Populasi .....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Instrumen Penelitian .....	33
2. Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data.....	36
1. Uji Hipotesis .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Diskripsi Penelitian .....	38
B. Hasil Penelitian .....	38
1. <i>Lay-up shoot</i> dari sisi kanan .....	38
2. <i>Lay-up shoot</i> dari sisi kiri .....	39
C. Analisis Data .....	41
D. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Implikasi Penelitian.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
D. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil diskripsi data <i>lay-up shoot</i> sisi kanan.....	39
2. Hasil diskripsi <i>lay-up shoot</i> dari sisi kiri .....	40
3. Statistik Hasil Penelitian.....	41
4. Hasil Uji t <i>Lay-up</i> Kiri Putri .....	42
5. Hasil Uji t <i>Lay-up</i> Kanan Putri .....	42
6. Hasil Uji t <i>Lay-up</i> Kiri Putra .....	42
7. Hasil Uji t <i>Lay-up</i> Kanan Putra .....	43
8. Hasil Uji t <i>Lay-up</i> Kanan Putra. ....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase persiapan .....	17
2. Fase pelaksanaan.....	18
3. Fase <i>follow trough</i> .....	18
4. Kerangka Berpikir .....	28
5. Desain penelitian.....	31
6. Skema tes <i>lay-up shoot</i> sisi kanan dan sisi kiri.....	34
7. Histogram diskripsi hasil <i>lay-up shoot</i> sisi kanan.....	39
8. Histogram diskripsi hasil <i>lay-up shoot</i> sisi kiri.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Penelitian .....	54
2. Surat Izin Penelitian .....	55
3. Surat Keterangan Penelitian .....	56
4. Format Tes <i>Lay-up Shoot</i> .....	57
5. Hasil Tes <i>Lay-up Shoot</i> .....	59
6. Hasil Uji T <i>Lay-up Shoot</i> .....	60
7. Kartu Bimbingan .....	62
8. Lembar Pernyataan Wawancara .....	63
9. Lembar observasi .....	64
10. Dokumentasi Kegiatan .....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini olahraga bolabasket merupakan olahraga beregu yang banyak diminati serta populer. Hal ini dibuktikan dengan banyak berita-berita di televisi mengenai olahraga bola basket. Bahkan olahraga bolabasket tidak hanya populer pada anak sekolah tingkat SMP dan SMA, orang yang berumah tanggupun mulai menggemari olahraga ini. Dapat dikatakan hampir semua kalangan masyarakat sudah mengenal olahraga bolabasket yang sudah mendunia ini.

Saat ini bolabasket begitu marak dimainkan oleh para remaja khususnya pada anak tingkat sekolah menengah atas. Secara sederhana permainan bolabasket dapat diartikan sebagai permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

Bolabasket merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bolabasket bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai

keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi perkembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Bagi siswa yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) siswa mendapat materi bolabasket di dalam pelajaran pendidikan jasmani dan di luar pelajaran pendidikan jasmani yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler ini siswa lebih banyak mendapatkan pembelajaran bolabasket, karena mereka mempunyai waktu latihan yang cukup panjang dan biasanya pembelajaran yang mereka dapatkan mengenai bola basket juga lebih mendalam dibandingkan pada saat intrakurikuler. Teknik-teknik yang diajarkan lebih detail dan pengetahuan mengenai taktik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket juga lebih banyak mereka dapatkan. Adapun teknik-teknik yang ada dalam bolabasket diantaranya teknik menangkap dan melempar bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak (*shooting*), teknik dasar bertumpu satu kaki (*pivot*).

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar lawan tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting (Deddy Sumiyarsono, 2002:22). Salah satu jenis *shooting* adalah *lay-up shoot*. *Lay-up shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan dengan Jarak sedekat mungkin dengan basket yang di dahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket. Dalam melakukan tembakan *lay-up shoot* sebaiknya



dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay-up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Deddy Sumiyarsono, 2002:35-36).

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 10 juni 2015 diketahui bahwa sekolah belum pernah melaksanakan tes kemampuan *lay-up shoot*. Sehingga kemampuan *lay-up shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta belum diketahui. Hasil wawancara dengan pelatih bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta siswa ekstra kurikuler bolabasket belum sesuai dengan apa yang diharapkan, karena kemampuan yang mereka miliki belum maksimal dalam hal *lay-up shoot*.

Dari hasil observasi saat pertandingan dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta, Wildan Wira Ardiansyah mengungkapkan bahwa para pemain bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang tergabung dalam anggota ekstrakurikuler bolabasket belum bisa melihat situasi dan posisi lawan. Siswa sering memaksakan *lay-up shoot* yang menurut mereka menguasai pada saat yang kurang tepat. Siswa dengan kemampuan *lay-up shoot* kanan tetap melaksanakan *lay-up shoot* kanan padahal situasi tidak memungkinkan. Begitu juga sebaliknya, Siswa dengan kemampuan *lay-up shoot* kiri tetap melaksanakan *lay-up shoot* kiri padahal situasi tidak memungkinkan.

Perlu diketahui bahwa dalam permainan bolabasket, seorang pemain tidak boleh hanya dominan pada salah satu sisi area lapangan bolabasket tanpa mempertimbangkan sisi area lapangan yang lain, dikarenakan akan membuat lawan mudah untuk membatasi gerakan pemain tersebut.

Berorientasi dengan hal tersebut, kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih mendalam. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan kemampuan *lay-up shoot* berdasarkan spesialisnya guna penyusunan strategi pertandingan oleh pelatih dan perancangan program latihan ekstra kurikuler bolabasket. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian dengan judul “Perbandingan Kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui kemampuan *lay-up shoot* siswa.
2. Kemampuan *lay-up shoot* siswa belum sesuai dengan target yang ditentukan oleh pembina ekstrakurikuler.
3. Kemampuan *lay-up shoot* siswa belum terbina dengan baik sesuai dengan kemampuan masing-masing.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan “Perbandingan Kemampuan *Lay-Up Shoot* Sisi Kanan dan *Lay-Up Shoot* Sisi Kiri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.” sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dan kondisi, maka dibatasi pada satu teknik saja yaitu *Lay-up shoot*.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana perbandingan kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui perbandingan kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

## **F. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat secara teoritis**

- a. Sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut yang mempunyai relevansinya.
- b. Sebagai data informasi untuk pembuatan program latihan dan perancangan strategi saat pertandingan sesesuai dengan tingkat keterampilan *lay-up shoot* siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

### **2. Manfaat secara praktis**

- a. Bagi guru pembimbing, informasi ini diharapkan dapat memberi masukan dalam pembelajaran yang lebih baik khususnya dalam hal teknik pelaksanaan *lay-up shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta berdasarkan kemampuannya.
- b. Bagi siswa, informasi ini diharapkan meningkatkan motivasi untuk meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* bolabasket.
- c. Memotivasi siswa untuk berperan secara penuh dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Yogyakarta.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Bolabasket**

##### **a. Pengertian permainan bolabasket**

Pada hakikatnya permainan bolabasket adalah permainan beregu. Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang saling bertanding. Masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Permainan bolabasket memakai bola besar dengan ukuran bola 6 untuk kategori putri dan ukuran 7 untuk kategori putra.

Prinsip dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke ring sendiri. Permainan bolabasket ini memiliki ciri khas melibatkan komponen gerak seluruh tubuh. Menurut PERBASI (2006 : 17). Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi pada setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bolabasket telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan di era moderen.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh Nuril Ahmadi (2007 : 2) permainan olahraga bolabasket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dengan rangka pembentukan kerja sama tim. Aspek latihan yang serius ini sangat bermanfaat bagi

penanaman sikap disiplin, sportifitas, dan semangat juang yang nantinya akan berguna dalam kehidupan.

Bolabasket merupakan permainan yang menarik, membutuhkan kesiapan mental, kondisi fisik dan tehnik yang bagus. Pertandingan dalam bolabasket berjalan dengan ketat dan tensi tinggi.

Berdasarkan uraian di atas pengertian permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah permainan beregu lima lawan lima yang bertanding untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan mencetak skor dengan cara menghalangi lawan memasukkan bola ke ring tim bertahan.

## **2. Teknik Dasar Bolabasket**

Bolabasket merupakan jenis permainan yang memiliki gerakan kompleks. Gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang tersusun rapi. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Agar dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik pula.

Dalam PERBASI (2006:18), dijelaskan unsur dasar bolabasket ada 3. Diantaranya sebagai berikut :

1) *Dribbling*

*Dribbling* adalah cara bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola.

2) Mengoper

Mengoper bola adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan ke teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang.

3) Menembak

Menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bolabasket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) untuk memiliki suatu tim basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi:

- 1) Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*)
- 2) Ketahanan fisik (*physical condition*)
- 3) Kerja sama (*pola dan setrategi*)

Teknik dasar atau fundamentals merupakan tahap awal seseorang bermain basket, seseorang agar bermain bolabasket dengan baik harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik. Teknik dasar

(*fundamentals*) bolabasket ada 3 yaitu *passing*, *dribbling*, dan *soothing* dengan penjelasan sebagai berikut:

#### 1) Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Operan adalah teknik melempar dan menangkap bola basket yang dilakukan dengan berbagai cara dengan menggunakan kedua tangan. Pada umumnya operan dapat dilakukan dengan cepat, keras, tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya.

Untuk dapat melakukan operan yang baik dalam situasi, permainan harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper bola basket adalah sebagai berikut:

Gerak dasar dalam bolabasket dapat dibedakan menjadi beberapa teknik operan antara lain : (a) *Passing* (operan) dengan dua tangan yang terdiri dari : (1) Operan tolakan dada (*the two handed chest pass*), (2) Operan atas kepala (*the over head pass*), (3) Operan pantulan (*the bounce pass*), dan (4) Operan ayunan bawah (*the under hand pass*). (b) *Passing* dengan satu tangan yang terdiri dari : (1) Operan samping (*the side arm pass*), (2) Operan lambung (*the lobb pass*), (3) Operan kaitan (*the hook pass*), dan (4) Operan lompat (*the jump pass*).

#### 2) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) “menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada”. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu tangan asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) cara menggiring bola sebagai berikut:

- a) Pegang bola dengan dua tangan. Lakukan secara rileks dengan posisi tangan kanan di atas bola dan tangan kiri dibawah bola.



- b) Salah satu kaki melangkah ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan giringan, dan lutut sedikit di tekuk.
- c) Condongkan badan kedepan, berat badan diatara dua kaki.
- d) Bola dipantul-patulkan, dengan pandangan mata ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
- e) Lakukan gerakan sambil berjalan maju mundur atau di tempat.
- f) Setelah menguasai gerakan di atas, lanjutkan gerakan menggiring sambil berlari ke depan.
- g) Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, menggiring, dan menembak dengan gerakan yang cepat.

### 3) Teknik dasar menembak (*shooting*)

Menembak merupakan usaha memasukkan bola kering lawan untuk mencetak poin, dalam menembak ada beberapa poin yaitu tembakan *three point*, tembakan dua angka dan tembakan satu angka. Menembakkan bola ke dalam ring basket yang dapat dilakukan dengan cara diam di tempat atau gerakan melompat dengan jarak tertentu. Keberhasilan regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Nuril Ahmadi (2007: 18) menjelaskan bentuk-bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bolabasket antara lain : (1) tembakan satu tangan di atas kepala, (2) tembakan *lay-up*, (3) menangkap bola dilanjutkan menembak (*lay-up*), (4) tembakan meloncat dengan dua tangan (*jump shot*) dan (5) tembakan kaitan.

### 3. Hakikat Tembakan (*shooting*)

Tembakan merupakan salah satu teknik yang penting untuk mencetak skor dengan prosentase yang lebih besar dalam permainan

basket. Semua pemain harus memiliki tembakan yang bagus. Menurut Wissel (2000 : 43) *shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebouinding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja Anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik, maka yang harus dilakukan adalah melakukan persiapan sehingga eksekusi bisa sempurna. Terdapat beberapa faktor yang berperan penting dalam efisiensi tembakan.

Menurut Wissel (2000 : 46) faktor-faktor yang berperan dalam *shooting* adalah sebagai berikut

1. Pandangan (*sight*)

Pusatkan mata anda pada ring, tujukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*). Gunakan tembakan samping jika anda pada sisi 45 derajat dari papan ring. Sudut 45 derajat ini terbentuk dari jarak antara kotak dan tanda di tengah lane line. Jarak sudut sisi yang disebut *45-degree funnel* melebar ketika anda bergerak keluar. Tembakan sisi, tujukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan ring.

Pandang sasaran anda secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata anda jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras.

## 2. Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan anda tenaga dan kontrol irama tembakan anda. Basis anda, atau posisi kaki adalah dasar keseimbangan, dan menjaga kepala anda segaris kaki (basis) sebagai kontrol keseimbangan.

Rentangkan kaki selebar bahu dan arahkan jari kaki ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan). Jari kaki yang di belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak (*toe-to-heel-relationship*).

Tekuk kaki, ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan anda. Pemain pemula dan yang sudah kecapaian sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki, mereka cenderung melempar bola dari belakang kepala atau pinggul sehingga melakukan kesalahan.

Kepala anda harus segaris pinggang dan kaki. Kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan membuat

garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring, bahu harus rileks.

### 3. Posisi tangan

Posisi tangan paling sering disalahartikan. Untuk menembak adalah penting menempatkan tangan tepat di belakang bola. Juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangannya. Tangan untuk menembak bebas dan tak perlu menjaga keseimbangan bola.

Letakkan tangan anda cukup rapat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Jaga ibu jari tangan penembak rileks dan tidak terentang lebar (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari, jadi tidak pada telapak tangan.

### 4. Pensejajaran siku dalam

Pegang bola di depan dan diatas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu anda. Pertahankan siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak anda di dalam, bola sejajar dengan basket. Beberapa pemain tidak memiliki kelenturan untuk menempatkan tangan yang menembak di belakang bola saat siku di dalam. Pada kasus seperti ini, pertama letakkan tangan anda di belakang bola dan kemudian gerakkan siku ke dalam sejauh anda mampu.

#### 5. Irama menembak

Menembak adalah sinkronasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan anda. Tembakkan bola dengan halus, bebarengan dengan gerakan mengangkat yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki anda.

#### 6. *Follow throw*

Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan anda untuk tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan anda seharusnya menghadap ke bawah, dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. Pertahankan mata pada sasaran, dan lengan anda tetap diatas pada posisi penyelesaian *follow throw* sampai bola menyentuh ring lalu bersiap kembali untuk *rebound* atau masuk pada posisi bertahan.

Dapat disimpulkan bahwa *shooting* atau menembak merupakan salah satu elemen terpenting dalam permainan bolabasket, karena kemenangan dalam sebuah pertandingan bola basket dari berapa hasil jumlah tembakan yang masuk ke ring. Setiap pemain dapat melakukan *shooting* dari arah manapun dan dari posisi manapun. Oleh karena itu setiap pemain bolabasket harus memiliki berbagai keterampilan shooting untuk menembak dan tau kapan saatnya harus melakukan tembakan agar mampu melakukan *shooting* dengan baik. Hal yang

perlu diperhatikan adalah persiapan yang meliputi posisi tangan, pandangan, keseimbangan, dan irama menembak.

#### **4. Hakekat tembakan *lay-up (lay-up shoot)***

*Lay-up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak sangat dekat ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkah kaki dua kali, mengoper atau menggiring bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay-up shoot*. Tiga hal yang perlu dilakukan dalam melakukan tembakan *lay-up shoot* yaitu :

- a. Saat menerima bola badan harus dalam keadaan melayang
- b. Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- c. Saat melepaskan bola, bola harus dilepaskan dengan kekuatan kecil (Nuril Ahmadi, 2007:19).

Menurut Wissel (2000:61) terdapat beberapa kunci sukses melakukan *lay up shoot* yaitu:

a. Fase persiapan

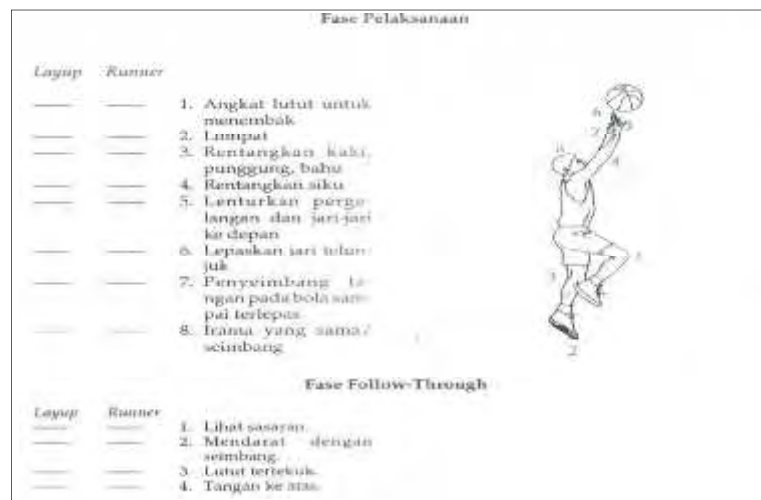


Gambar 1. Fase Persiapan  
(Sumber: Wissel, 1996:61)

Berikut adalah keterangan gambar 1:

- 1) Lihat target.
- 2) Langkah pendek.
- 3) *Lutut* yang rendah untuk melompat.
- 4) Bahu rileks.
- 5) Tangan yang tidak menembak dibawah bola.
- 6) Tangan yang menembak di belakang bola.
- 7) Siku masuk/ rapat.
- 8) Bola berada diantara telinga dan bahu.

b. Fase pelaksanaan

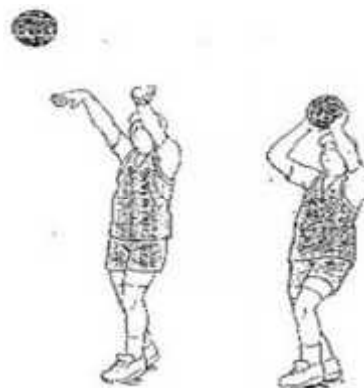


Gambar 2. Fase pelaksanaan  
(Sumber: Wissel. 1996:61)

Keterangan gambar 2 :

1. Angkat lutut untuk menembak
2. Lompat
3. Rentangkan kaki, punggung dan bahu
4. Rentangkan siku
5. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
6. Lepaskan jari telunjuk.
7. Penyeimbang tangan sampai bola terlepas
8. Irama yang sama/seimbang

c. Fase *follow trough*



Gambar 3. Fase *follow trough*  
(Sumber: Wissel. 1996:61)



Keterangan gambar 3:

1. Lihat sasaran
2. Mendarat dengan seimbang
3. Lutut ditekuk
4. Tangan ke atas

Meskipun *lay-up shoot* mungkin merupakan *shooting* yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket, tembakan ini tidak semudah itu. Banyak *lay-up shoot* yang meleset dalam sebuah pertandingan bola basket. Keberhasilan dalam melakukan *lay-up shoot* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut.

*Lay-up shoot* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan atau kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan keberhasilan tembakan (Oliver, 2007:14).

Alangkah baiknya seorang pemain basket tidak hanya spesialis kanan atau kiri saja dalam melakukan *lay-up shoot*, tapi mahir dari berbagai sisi. Dikarenakan lawan akan mudah menebak dan mengantisipasi pergerakan pemain tersebut pada saat melakukan *lay-up shoot* lagi, sehingga ini akan mengurangi prosentase tercetaknya skor. Hal ini diperjelas oleh PERBASI ( 2006: 24) *lay-up shoot* adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay-up shoot* dilakukan di akhir dribble. Pada jarak

beberapa langkah dari ring, *pen-dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

Dari berbagai penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *lay-up shoot* merupakan tembakan yang di lakukan sedekat mungkin dengan ring dan diawali dengan tiga langkah kaki yaitu langkah panjang, langkah pendek, dan melompat. Hal ini merupakan jenis *shooting* yang memiliki kemungkinan paling besar untuk masuk karena dilakukan paling dekat dengan ring. Seorang pemain basket harus menguasai *lay-up* dari berbagai sisi guna memperbesar peluang mencetak skor.

#### 5. **Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan non kurikuler yang diadakan sekolah untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik sesuai dengan pilihan yang disukainya. Sekolah mewajibkan siswa untuk mengambil ekstrakurikuler tertentu. Sekolah biasanya menyarankan siswa mengikuti ekstrakurikuler yang menjadi pilihannya setelah diadakan tes penyaluran minat dan bakat oleh tim psikologi yang ditunjuk oleh sekolah. Dari hasil tes itu, siswa diminta memilih ekstrakurikuler sesuai dengan hasil dari psikotes yang dibagikan kepada orang tua siswa. Ada 24 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, terdiri dari 12 siswa putra dan 12 siswa putri.

Menurut Rohinah M.Noor (2012 :75) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan

kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Selanjutnya, dalam surat Keputusan Mendikbud Nomor 060/U/1993 dan nomor 080/U/1993, dijelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler

Menurut Hernawan dkk ( 2013: 12-13) beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh program ekstrakurikuler, diantaranya sebagai berikut :

1. Memperluas,memperdalam pengetahuan dan kemampuan/kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
2. Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
3. Menyalurkan minat dan bakat siswa.
4. Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat.
5. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dengan demikian program ekstrakurikuler walaupun sifatnya hanya sebagai program penunjang, namun memiliki fungsi dan peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Program ekstrakurikuler mempunyai peran yang sama pentingnya dengan program kurikuler karena program ekstrakurikuler dapat menjangkau apa yang tidak dapat dijangkau oleh program kurikuler dalam upaya mencapai tujuan pendidikan.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat menambah pengalaman dan juga siswa dapat menyalurkan bakat, minat dan prestasi yang dimiliki. Ekstrakurikuler biasanya dibina oleh pelatih ekstrakurikuler dan guru bidang studi yang bersangkutan dengan ekstrakurikuler tersebut.

## **6. Karakteristik SMA Negeri 3 Yogyakarta**

### **a. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Yogyakarta**

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Yogyakarta ditangani oleh guru penjas sekaligus sebagai pembina. Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Yogyakarta seminggu 2 kali yaitu setiap hari selasa dan jumat pukul 15.30 sampai pukul 17.30 WIB. Dengan adanya jadwal teratur akan meningkatkan cara bermain bolabasket dengan baik serta meningkatkan keterampilan gerak dasar bolabasket. Untuk menopang proses latihan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta menyediakan sarana dan prasarana.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri 3 Yogyakarta adalah salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler berguna untuk mengembangkan minat dan bakat serta keterampilan dasar bermain bolabasket. Dengan mengikuti kegiatan tersebut siswa dapat menyalurkan keterampilan

serta dapat membantu meningkatkan keterampilan bermain bolabasket sesuai dengan program ekstrakurikuler yang sudah diajarkan.

b. Faktor yang Terlibat Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

1) Metode melatih

Menurut Sukadiyanto (2001: 1) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Sedangkan Irianto (2002: 12-13) memberi pengertian melatih (*coaching*) merupakan penyedia bantuan yang diatur bagi atlet atau sekelompok atlet dalam rangka menolongnya untuk mengembangkan dan meningkatkan dirinya. Kegiatan melatih (*coaching*) meliputi :

a) Mengajar

Adalah menyampaikan bahan ajar atau mentransfer implementasi atau keterampilan kepada olahragawan sehingga yang semula tidak mengerti menjadi mengerti. Dari tidak bisa menjadi bisa meletakkan sesuatu.

b) Melatih

Adalah menyampaikan bahan latihan atau mentransfer keterampilan kepada olahragawan sehingga meningkatkan kemampuan seseorang dari tingkatan sekedar bisa menjadi terampil untuk melakukan sesuatu.

c) Memberi instruksi

Dalam hal ini seorang pelatih bertugas memandu, mengarahkan, memotivasi olahragawan sehingga mampu menguasai keterampilan.

d) Menyediakan kebutuhan atlet

Seorang pelatih dituntut menyediakan kebutuhan atlet baik kebutuhan fisik, psikis maupun sosial sehingga olahragawan dapat berkembang secara menyeluruh baik implementasi, keterampilan serta sikap rasa serta karsanya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode melatih merupakan cara mengajar. Seorang pelatih harus mempunyai perangkat-perangkat keprofesionalanya, yaitu ahli di bidangnya, terikat dalam sebuah organisasi profesi (kesejawatan) dan memiliki tanggung jawab.

2) Guru

Guru mempunyai peranan yang penting dalam keberhasilan pembelajaran. Peran guru sebagai motivator, dinamisator, fasilitator, evaluator, dan moderator. Dalam pembelajaran bolabasket guru pendidikan jasmani dituntut agar mampu menjalankan peranannya sebagai pendidik, dapat berinteraksi dengan para siswa, mampu memberi dorongan kepada siswa, sehingga proses pembelajaran bola basket dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Menurut Sukintaka (2001:420) seorang guru pendidikan jasmani harus mempunyai karakteristik untuk dapat dikatakan mampu mengajar pendidikan jasmani yaitu:

- a) Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi karakteristik anak didik dalam berolahraga.
- b) Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan motorik.
- c) Memahami karakteristik anak didiknya.
- d) Memiliki pemahaman tentang unsur dan kondisi fisik.

Guru pendidikan jasmani adalah seorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian-keahlian khusus dalam usaha pendidikan dengan jalan memberikan pelajaran pendidikan jasmani. Guru pendidikain jasmani sebagai orang profesional dalam pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan-kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah.

Dari penjabaran uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menjadi seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki berbagai komponen yang luas. Selain mengembangkan berbagai aspek juga terdapat komponen yang lain yaitu gerak, karakteristik siswa dan lainnya.

### 3) Siswa

Menurut Sukintaka (2001: 16) siswa merupakan subyek belajar sehingga pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung pada faktor ini. Variabel yang terdapat pada unsur ini meliputi variabel jasmani, afektif (sikap), kognitif

(implementasi), dan psikomotor (gerak). Indikator keberhasilan program pembelajaran bolabasket ini dipengaruhi faktor siswa meliputi perhatian program pembelajaran yang sedang berlangsung, tingkat penerimaan, dan penguasaan bahan pelajaran yang diajarkan.

#### 4) Sarana dan Prasarana

Menurut Suryobroto (2006: 4) sarana adalah segala sesuatu yang diperlukan untuk pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan bahkan dibawa olah

Pelakunya atau siswa. Sedangkan perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah (semi permanen) tapi berat. Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindahkan.

Selain itu Agus S. Suryobroto juga membuat pengertian tentang alat (2001: 73) adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pelajaran dan mudah dipindah-pindahkan, dibawa. contoh alat dalam pembelajaran bolabasket yaitu bola. Sedangkan fasilitas adalah segala sesuatu yang digunakan pelajaran tetapi sifatnya permanen tidak dapat dipindah-pindahkan. Contoh fasilitas dalam pembelajaran bola basket adalah lapangan, gedung dan lain-lain. Sedangkan alat adalah yang nya dipakai



dalam waktu yang relatif pendek. Misalnya bola, raket, pemukul.

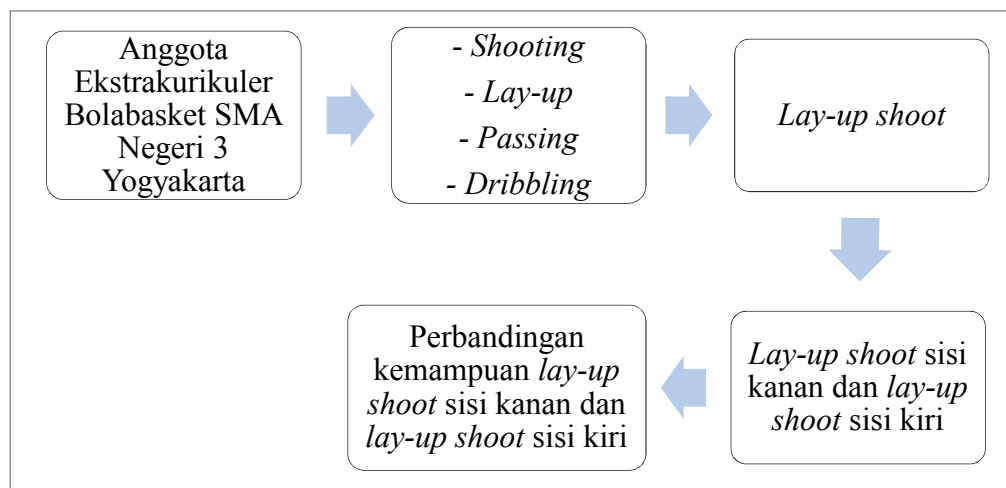
Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa alat dan fasilitas dalam pembelajaran bolabasket sangat penting terutama bagi kelancaran proses pembelajaran.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Wijayanto (2009) dengan judul “Perbedaan Efektivitas Tembakan *Lay Up Shoot* Dengan Cara Melalui Pantul Papan dan Langsung ke Ring Basket pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bola Basket di UNY Tahun Ajaran 2008/2009”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM bolabasket di UNY pada tahun ajaran 2008/2009, sedangkan kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah tim UKM bola basket putra yang aktif dan berjumlah 28 orang.
2. Penelitian Fendi Pradana dengan judul “Perbandingan Kemampuan *Lay up shoot* dari Sisi Kanan dan *Lay up shoot* dari Sisi Kiri Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bobotsari”. Tujuan dari penelitian ini adalah manakah yang lebih baik antara kemampuan *lay up shoot* dari sisi kanan dan *lay up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bobotsari. sedangkan kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah seluruh siswa putra dan putri anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA

Negeri 1 Bobotsari. Hasil dari penelitian menunjukkan jumlah keseluruhan lay up shoot dari sisi kanan sebanyak 87 dan lay up shoot dari sisi kiri sebanyak 59. Setelah dilakukan analisis data, didapatkan hasil daftar normal baku  $\alpha 0,05$  yaitu  $-1,96 < Z < 1,96$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lay up shoot dari sisi kanan dan lay up shoot dari sisi kiri. Dari hasil analisis perbedaan *mean* (rerata), diperoleh mean(rerata) *lay up shoot* dari sisi kanan (6) lebih besar daripada *lay up shoot* dari sisi kiri (3).

### C. Kerangka Berfikir



Gambar 4. Kerangka Berfikir

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan

mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menggiring bola ke segala arah penjuru dalam lapangan permainan.

Dalam permainan bolabasket, keterampilan yang mendasar dan penting adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* atau memasukkan bola ke dalam ring karena tembakan yang masuk ke ring akan mendapatkan angka. Selain itu memasukkan bola ke dalam ring merupakan inti dari strategi permainan bola basket untuk mendapatkan angka. Salah satu jenis *shooting* adalah *lay-up shoot*. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan lebih tinggi dibandingkan *lay-up shoot* sisi kiri. Hal ini perlu dibuktikan, oleh karena itu akan diadakan penelitian mengenai “Perbandingan Kemampuan *Lay-Up Shoot* Dari Sisi Kanan dan *Lay-Up Shoot* Dari Sisi Kiri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan dan dari landasan teori yang telah dijelaskan tersebut maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan lebih baik daripada kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kiri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

H<sub>0</sub>: Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

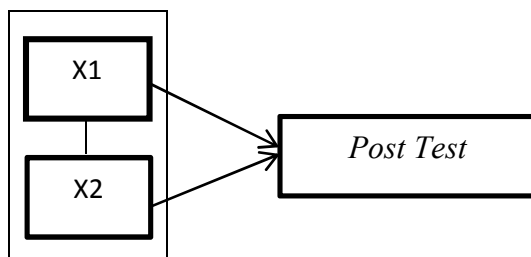
H<sub>0</sub>: Ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Pada dasarnya sebuah penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti, harus mengetahui jenis data yang dipakai. Dengan demikian peneliti akan mendapat hasil yang relevan terhadap subjek yang akan diteliti sehingga dapat dipercaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dan merupakan penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2011:88), penelitian komparatif merupakan pernyataan yang menunjukkan dugaan nilai dalam satu variabel atau lebih pada sampel yang berbeda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Untuk memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan maka dapat digambarkan desain penelitian seperti pada gambar berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan Gambar:

1. Variabel *Lay Up Shoot* kiri
2. Variabel *Lay Up Shoot* kanan
3. Test akhir yang dilakukan untuk mengetahui perbandingan *lay up shoot* siswa.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:99), variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu penelitian. Agar tidak terjadi salah pengertian tentang istilah yang ada pada tiap-tiap variabel penelitian maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional variabel. Adapun istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. *Lay-up shoot* dari sisi kanan

*Lay-up shoot* dari sisi kanan adalah tembakan *lay-up shoot* yang dilakukan dari sisi kanan ring basket yang diukur dengan menggunakan tes kemampuan *lay-up shoot*.

2. *Lay-up shoot* dari sisi kiri

*Lay-up shoot* dari sisi kiri adalah tembakan *lay-up shoot* yang dilakukan dari sisi kiri ring basket. Penilaian untuk mengetahui efektifitas dari teknik penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *lay-up shoot*.

## **C. Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 Maret pukul 16.00 WIB. Bertempat di lapangan bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Jalan Laksada Laut Yos Sudarso No 7 Yogyakarta.

## **D. Populasi**

### **1. Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

#### **b. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 24 orang terdiri dari siswa laki-laki dan siswa perempuan.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen penelitian**

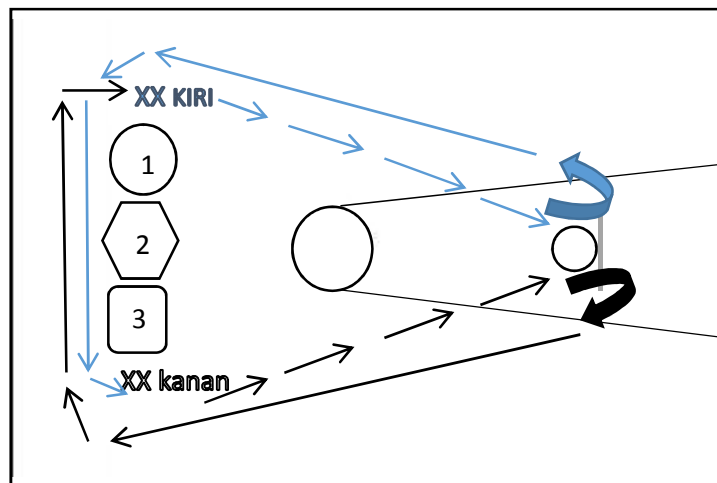
Instrumen penelitian merupakan alat bantu pada waktu penelitian menggunakan suatu metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *lay-up shoot* dari Sodikun (1992:125). Diketahui nilai validitas sebesar 0,79 dan nilai reliabilitas sebesar 0,90. Item tes yang akan digunakan dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

- a. Tes tembakan *lay-up* dari sisi kanan dan tes tembakan *lay-up* dari sisi kiri (Sodikun, 1992:125).
  - 1) Tujuan : Mengukur keterampilan *lay-up shoot*.
  - 2) Petunjuk : Siswa berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan *lay-up shoot*.

- 3) Skor : Tembakan sah yang masuk adalah *lay-up*-nya betul (langkah kaki pertama panjang/melayang, kedua pendek dan ketiga melompat) dan bola masuk ke basket. Percobaan dilakukan sebanyak 8 delapan kali. Skor tes adalah dihitung semua bola yang masuk.
- 4) Penilaian: Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik.

Untuk lebih jelasnya akan diterangkan pada gambar dibawah ini:

Gambar 6. Skema *lay-up shoot* sisi kanan dan sisi kiri






Sumber: Sodikun (1992).

Keterangan :

- 1) XXX : Siswa melakukan tes *lay-up shoot*
- 2) → : Arah gerakan siswa saat akan melakukan *lay-up shoot*
- 3) ↶ : Arah balik siswa setelah melakukan *lay-up shoot* dari sisi kiri, mereka balik kiri dan beralih tempat pada barisan sebelah kanan untuk persiapan melakukan *lay-up shoot* dari



sisi kanan. Begitu juga sebaliknya dilakukan oleh siswa yang berada di barisan sebelah kanan, setelah melakukan *lay-up shoot* kemudian balik kanan menuju barisan sebelah kiri untuk melakukan *lay-up shoot* dari sisi kiri.

- 4)  : Pencatat nilai dari bola masuk  
 5)  : Observer 1 (Pelatih)  
 6)  : Observer 2 (Peneliti)

b. Peralatan yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah :

- 1) Lapangan bolabasket
- 2) Bola basket
- 3) Peluit
- 4) Alat tulis

c. Tahap pelaksanaan tes

- 1) Siswa dikumpulkan dan diberi pengarahan.
- 2) Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan *lay-up shoot* sesuai kemampuannya sebelum melaksanakan tes. Siswa yang melakukan *lay-up shoot* dari sisi kanan berada di setengah lapangan sebelah kanan dan siswa yang melakukan *lay-up shoot* dari sisi kiri berada di setengah lapangan sebelah kiri.
- 3) Setelah pemanasan selesai siswa terdiri dari 24 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3

Yogyakarta, dipilih dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu masing-masing 12 siswa. Tiap siswa mendapat kesempatan melakukan 16 kali *lay-up shoot* yaitu 8 kali *lay-up shoot* dari sisi kanan dan 8 kali melakukan *lay-up shoot* dari sisi kiri. Hasilnya dicatat oleh petugas pencatat hasil dengan menghitung bola yang masuk.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu dengan menggunakan tes. Proses pengumpulan data untuk tes *lay-up shoot* dari sisi kanan dan dari sisi kiri yaitu:

- a. Peserta anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang cara melakukan tes *lay-up shoot* menggunakan teknik yang baik.
- b. Peserta anggota ekstrakurikuler bolabasket SMAN 3 Yogyakarta dipanggil satu persatu untuk melakukan tes *lay-up shoot* dari sisi kanan lalu dari sisi kiri dengan diawasi oleh petugas pencatat hasil yang telah ditentukan oleh peneliti.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk menganalisis data yang diperoleh dalam suatu penelitian, sedangkan analisis data adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian, dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik inferensial atau membandingkan antara dua kelompok data yang diperoleh yaitu antara hasil tes *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri.

## 1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji-t satu sampel. Yaitu menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan pada satu sampel.

Menurut Sugiyono (2011: 117) komparatif berarti menguji parameter populasi yang berbentuk perbandingan melalui ukuran sampel yang juga berbentuk perbandingan dengan melakukan uji-t . Uji-t didapat dengan menghitung rata-rata data, kemudian menghitung simpangan dan menghitung harga t yang selanjutnya melihat harga  $t_{tabel}$ . Untuk lebih jelasnya akan dijelaskan pada rumus berikut:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

$t$  = Nilai t yang dihitung, selanjutnya disebut  $t_{hitung}$   
 $\bar{x}$  = Rata-rata  $x_i$   
 $\mu_0$  = Nilai yang di hipotesiskan  
 $s$  = Simpangan Baku  
 $n$  = jumlah anggota sampel

Analisis statistik Uji-t pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Apabila  $t_{hitung} < \text{atau} = t_{tabel}$ , maka  $H_0$  di terima, jika  $t_{hitung} > \text{atau} = t_{tabel}$ , maka  $H_0$  Ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskriptif Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lapangan bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sejumlah 24 siswa. Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Maret 2016.

#### **B. Hasil Penelitian**

Penelitian ini membandingkan kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dengan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Hasil penelitian *lay-up shoot* dari sisi kanan dengan *lay-up shoot* dari sisi kiri dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. *Lay-up shoot* dari sisi kanan**

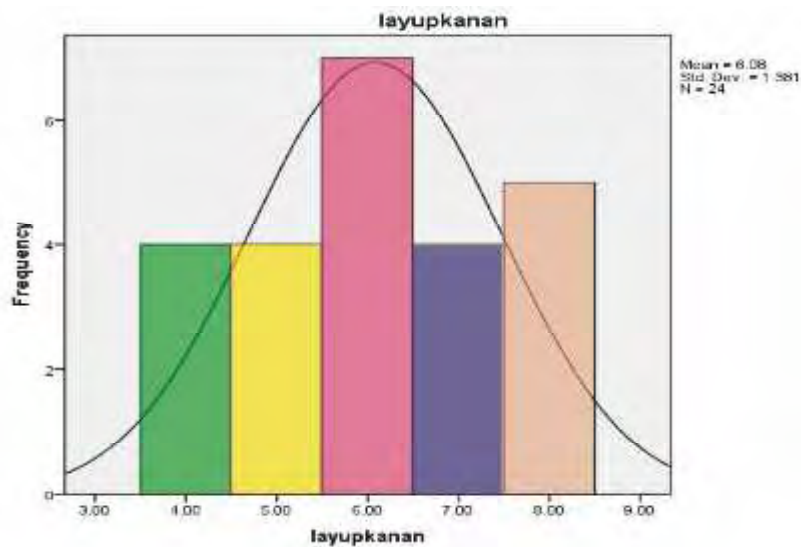
Deskripsi hasil penelitian *lay-up shoot* dari sisi kanan disajikan dalam distribusi frekuensi. Adapun diskripsi hasil penelitian *lay -up shoot* dari sisi kanan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Hasil diskripsi data *lay up shoot* dari sisi kanan**

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	4.00	4	16.7	16.7	16.7
	5.00	4	16.7	16.7	33.3
	6.00	7	29.2	29.2	62.5
	7.00	4	16.7	16.7	79.2
	8.00	5	20.8	20.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada histogram dibawah ini.

**Gambar 7. Gambar histogram diskripsi hasil *lay-up shoot* dari sisi kanan**



## 2. *Lay-up shoot* dari sisi kiri

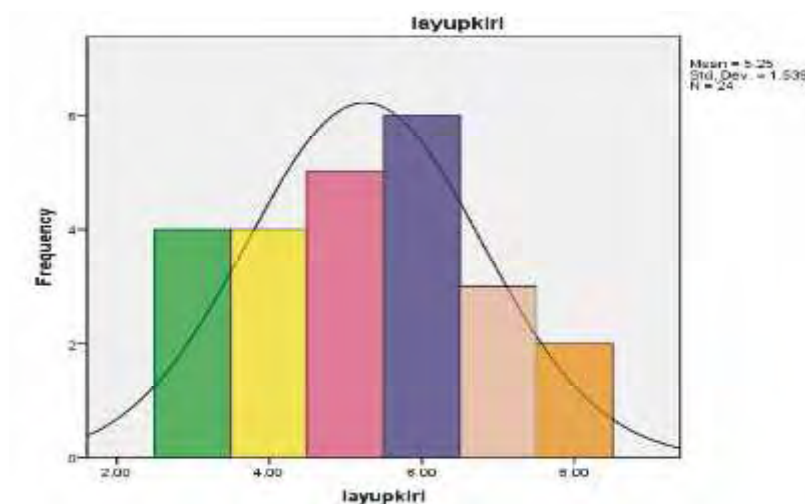
Deskripsi hasil penelitian *lay-up shoot* dari sisi kiri disajikan dalam distribusi frekuensi. Adapun deskripsi hasil penelitian *lay-up shoot* dari sisi kiri dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Deskripsi hasil *lay-up shoot* dari sisi kiri.**

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	3.00	4	16.7	16.7	16.7
	4.00	4	16.7	16.7	33.3
	5.00	5	20.8	20.8	54.2
	6.00	6	25.0	25.0	79.2
	7.00	3	12.5	12.5	91.7
	8.00	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada histogram dibawah ini:

**Gambar 8. Diskripsi hasil *lay-up shoot* dari sisi kiri**



Dari hasil penelitian *lay-up shoot* dari sisi kanan dengan *lay-up shoot* dari sisi kiri tersebut diperoleh statistik data penelitian masing-masing tes, statistik hasil penelitian *lay-up shoot* dari sisi kanan dengan *lay-up shoot* dari sisi kiri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Statistik hasil penelitian**

No	Keterangan	Nilai/ <i>point</i>	
		<i>Lay-up shoot</i> dari sisi kanan	<i>Lay-up shoot</i> dari sisi kiri
1	Nilai Minimum	4	3
2	Nilai Maksimum	8	8
3	<i>Mean</i>	6.0833	5.2500
4	<i>Median</i>	6	5
5	<i>Modus</i>	6	6
6	Standar Deviasi	1.38051	1.53934
7	Jumlah Nilai ( <i>Sum</i> )	126	146

Dari hasil statistik di atas dapat dilihat nilai *mean* (rerata) *lay-up shoot* dari sisi kanan (6) > dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri (5). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA 3 Yogyakarta.

### **C. Analisis data**

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara *lay up shoot* dari sisi kiri dan *lay up shoot* dari sisi kanan siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta dengan dilakukan Uji t satu sampel (*one sampel test*) . Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 4. Tabel Hasil Uji T Lay-up Kiri Putri**

<i>One-Sample Statistics</i>				
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kiri	12	6,17	1,267	,366

<i>One-Sample Test</i>						
	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kiri	16,856	11	,000	6,167	5,36	6,97

**Tabel 5. Tabel Hasil Uji T Lay-up Kanan Putri**

<i>One-Sample Statistics</i>				
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kanan	12	6,75	1,055	,305

<i>One-Sample Test</i>						
	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kanan	22,158	11	,000	6,750	6,08	7,42

**Tabel 6. Hasil Uji T Lay-up Kiri Putra**

<i>One-Sample Statistics</i>				
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kiri	12	4,33	1,231	,355



**One-Sample Test**

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kiri	12,195	11	,000	4,333	3,55	5,12

**Tabel 7. Tabel Hasil Uji T Lay-up Kanan Putra**

**One-Sample Statistics**

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kanan	12	5,50	1,314	,379

**One-Sample Test**

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kanan	14,497	11	,000	5,500	4,66	6,34

**Tabel 8. Tabel Hasil Uji T Lay-up Kanan dan Kiri**

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
LAY-UP KIRI	15,984	22	,000	5,217	4,54	5,89
LAY-UP KANAN	22,152	22	,000	6,174	5,60	6,75

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  pada *lay-up shoot* dari sisi kiri  $15,984 > 2,074$  dan nilai signifikansi *probability*  $0,00 < 0,05$ . Dari hasil uji t dapat dilihat pula bahwa  $t_{hitung}$  pada *lay-up shoot* dari sisi kanan  $22,152 > 2,074$  dan nilai signifikansi *probability*  $0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* siswa dari sisi kiri dan *lay-up shoot* siswa dari sisi kanan SMA Negeri 3 Yogyakarta. *Mean Difference lay-up shoot* kanan sebesar 6,174 dan *Mean Difference lay up shoot kiri* sebesar 5,217 dapat menunjukkan perbandingan *lay-up shoot* dari sisi kiri dan *lay-up shoot* dari sisi kanan siswa memiliki perbedaan yang signifikan.

#### **D. Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini adalah kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan lebih baik dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri dengan diketahui  $t_{hitung}$  sebesar  $15,984 > 2,074$  dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan *lay-up shoot* siswa dari sisi kiri dan *lay-up shoot* siswa dari sisi kanan SMA Negeri 3 Yogyakarta. Hal ini dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi, di antaranya karena ada perbedaan intensitas latihan, di mana siswa lebih sering berlatih *lay-up shoot* dari sisi kanan dibandingkan dari sisi kir, dan adanya faktor kebiasaan, di mana siswa lebih terbiasa melakukan *lay-up shoot* dari sisi kanan dibanding dari sisi kiri.

Menurut Pradana (2007: 37), faktor-faktor yang menyebabkan hasil *lay-up shoot* dari sisi kanan lebih baik dari *lay-up shoot* dari sisi kiri , di antaranya :

1. Faktor kebiasaan

Siswa terbiasa melakukan *lay-up shoot* dari sisi kanan dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri dalam latihan maupun pertandingan bolabasket. Hal ini dapat menyebabkan kemampuan yang dimiliki siswa tidak seimbang antara *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri. Apabila kedua jenis *lay-up shoot* dikuasai maka akan sangat menguntungkan bagi siswa, karena apabila dalam melakukan serangan dari sisi kanan sudah terbaca lawan maka dia dapat melakukan serangan dari sisi kiri dan pola serangan dapat bervariasi.

2. Dasar teknik yang dimiliki

Pada dasarnya setiap siswa dalam melakukan segala sesuatu lebih sering dengan tangan kanan. Inilah dasar teknik yang dimiliki siswa sejak kecil. Kebiasaan ini mereka bawa dalam permainan basket, sehingga teknik dasar *lay-up shoot* dari sisi kanan lebih baik dari pada teknik dasar *lay-up shoot* dari sisi kiri.

3. Tingkat kesulitan

*lay-up shoot* dari sisi kanan mempunyai tingkat kesulitan yang lebih ringan dibanding *lay-up shoot* dari sisi kiri. Siswa cenderung selalu melakukan hal yang dianggap mudah dan malas untuk melakukan hal yang sifatnya sulit.

#### 4. Ketepatan

*lay-up shoot* dari sisi kanan mempunyai ketepatan lebih baik dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri. Ketepatan menjadi unsur yang sangat penting dalam melakukan *lay-up shoot*. Tepat disini mempunyai maksud tepat dalam melangkah dan tepat saat melepaskan bola. Saat melangkah langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin. Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya. Saat melepaskan bola, bola harus dilepaskan dengan kekuatan kecil.

#### 5. Motivasi

Motivasi siswa untuk melakukan *lay-up shoot* dari sisi kanan lebih tinggi dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri. Hal ini dikarenakan mereka lebih sering melihat *lay-up shoot* dari sisi kanan dalam pertandingan bola basket secara langsung maupun di televisi.

Selama penelitian berlangsung, siswa melakukan beberapa kesalahan dalam gerakan *lay-up shoot*. Kesalahan-kesalahan tersebut diantaranya:

1. Gerak langkah kaki banyak siswa yang melakukan langkah kaki masih mengingat-ingat gerakan. Sehingga langkah yang mereka lakukan kurang luwes dan terkadang mereka melangkah lebih dari tiga kali. Apabila melangkah lebih dari tiga langkah maka akan terjadi pelanggaran, karena dalam permainan bolabasket tidak diperbolehkan memegang bola lebih dari tiga langkah.

2. Saat melepaskan bola

Saat melepaskan bola, siswa menggunakan tenaga yang berlebihan. Mereka menganggap dengan tenaga yang besar, bola akan lebih mudah masuk. Padahal dalam melakukan *lay-up shoot* apabila tenaga yang digunakan terlalu besar maka bola akan terpental, bukan masuk kedalam ring basket.

3. Bola tidak dipantulkan terlebih dahulu

Banyak siswa yang menginginkan bola lebih cepat masuk, mereka lupa dengan fungsi papan pantul yaitu mempermudah dalam melakukan shooting. Sehingga banyak bola yang membentur ring dan terpental.

Agar kemampuan *lay-up shoot* siswa semakin baik, hendaknya mereka selalu berlatih. Karena siswa yang terlatih akan lebih mudah untuk melakukan *lay-up shoot* dibandingkan siswa yang belum terlatih.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  pada *lay-up shoot* dari sisi kiri  $15,984 > 2,074$  dan nilai signifikansi *probability*  $0,00 < 0,05$ . Dari hasil uji t dapat dilihat pula bahwa  $t_{hitung}$  pada *lay-up shoot* dari sisi kanan  $22,152 > 2,074$  dan nilai signifikansi *probability*  $0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. *Mean Difference lay-up shoot* kanan sebesar 6,174 dan *Mean Difference lay up shoot kiri* sebesar 5,217 , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta di mana *lay-up* sisi kanan lebih baik daripada *lay-up shoot* sisi kiri.

#### B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas , implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru pembimbing , informasi ini dapat memberi masukan dalam pembelajaran yang lebih baik khususnya dalam hal teknik *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

2. Bagi siswa, dengan melakukan latihan *lay-up shoot* siswa akan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran sehingga mampu melakukan *lay up shoot* dengan baik dan benar.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, tetapi tidak lepas dari keterbatasan peneliti yaitu:

1. Peneliti menggunakan seluruh dari keseluruhan subjek yang ada.
2. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh subjek ketika melakukan tes sehingga kondisi fisik, postur tubuh semua subjek di anggap sama karena yang terpenting adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga tujuan dari kestrakurikuler itu sendiri dapat tercapai secara maksimal.
2. Bagi siswa, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, terutama materi tentang teknik *laup*

*shoot* bola basket ataupun permainan olahraga selain bolabasket.

Karena apabila pelajaran tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amal A. A. (2005). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Alkautsar.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diklat. FIK UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pradana, Fendi. (2007). Perbandingan Kemampuan *Lay up shoot* dari Sisi Kanan dan *Lay up shoot* dari Sisi Kiri Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bobotsari. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk anak Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nurbuko. H Cholid & Achmadi Abu. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Oliver, John. (2007). *Dasar-dasar bola basket*. Pakar Raya: PT Intan Sejati.
- PERBASI. (2006). *Official Basketball Rules*. Indonesia: Pengurus Besar Perbasi.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Official Basketball Rules*. Indonesia: Pengurus Besar Perbasi.
- Prasetya, Nurcahya. (2010). Perbedaan Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sanjaya, Wina. (2008). *Strategi Pembelajaran*. Surabaya: bina Aksara.
- Singgih D, Gunarsa. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi* . Jakarta. PT BPK Gunung Mulia.

- Sodikun, Imam. (1992). *Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sofyan, Herminanto. (2007). *Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CVF Alfabetta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabetta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabetta.
- Suharsimi, Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rhineka Karya.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suryobroto, B. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryobroto. Agus S. (2004). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syaifudin, Aip dan Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Winkel, W,S. (1983). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kufombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513002, 586168 pswh: 282, 299, 291, 841

Nomor : 114/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

07 Maret 2016.

**Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**  
**cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan**  
**Setda. Provinsi DIY**  
**Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yusuf Septiono.  
NIM : 11601241094.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 15 Maret s.d 25 Maret 2016.  
Tempat/Obyek : Lapangan Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Perbandingan Kemampuan Lay Up Shoot Spesialis Sisi Kanan dan Lay Up Shoot Spesialis Sisi Kiri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.  
  
Prof. Dr. Wawan S. Saherman, M.Ed.  
NIP. 19640307 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 3 Yogyakarta.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

 <p><b>PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA</b>  <b>DINAS PERIZINAN</b>          Jl. Kanasri No. 58 Yogyakarta 55165 Telepon 814448, 816865, 815865, 815866, 852682          Fax (0274) 555241          E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id          HOTLINE SMS : 081227525000 HOT LINE EMAIL : usik@jogjakota.go.id          WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id</p>	
<b>SURAT IZIN</b>	
NOMOR : 070/0909 1703/74	
Membaca Surat	Dari : Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/REG/W/160/3/2015 Tanggal : 7 Maret 2016
Mengingat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 16 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta</li> <li>2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;</li> <li>3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyala di Wilayah Kota Yogyakarta;</li> <li>4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 89 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;</li> <li>5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta.</li> </ol>
Dijinkan Kepada	Nama : YUSUF SEPTIONO No. Mhs/ NIM : 11501241064 Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Kesehatan - UNY Alamat : Jalan Caturtunggal No. 1, Yogyakarta Penanggungjawab : Herka Maya Jasmika, S.Pd.Jas., M.Pd. Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PERBANDINGAN KEMAMPUAN LAY UP SHOOT SISI KANAN DAN LAY UP SHOOT KIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA
Lokasi/Responden Waktu	Kota Yogyakarta 7 Maret 2016 s/d 7 Juni 2016
Lampiran	Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cc. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)</li> <li>2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat</li> <li>3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kekelambatan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah</li> <li>4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipatuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas</li> </ol>
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya	
Tanda Tangan Pemegang Izin	Dikeluarkan di : Yogyakarta Pada Tanggal : 08-03-2016  YUSUF SEPTIONO
Terbaca Kepada	 Dra. HARDONO NIP. 195504101985031013
Yth	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)</li> <li>2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY</li> <li>3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta</li> <li>4. Kepala SMA Negeri 3 Yogyakarta</li> <li>5. Ybs.</li> </ol>

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 3**

Jl. Laksda Laut Yos Sudarso No 7 Yogyakarta Kode Pos : 55224 Telp (0274) 512856, 520512,  
556443

Fax (0274) 556443

EMAIL : sman3\_yk@yahoo.com

HOT LINE SMS : 08122780001 HOTLINE EMAIL : [unik@jogjakota.go.id](mailto:unik@jogjakota.go.id)

WEBSITE : [www.sman3-yog.sch.id](http://www.sman3-yog.sch.id)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN  
(Nomor : 070 / 561)**

Kepala SMA Negeri 3 Yogyakarta dengan ini menerangkan, bahwa :

Nama : YUSUF SEPTIONO  
NIM : 11601241094  
Pekerjaan : Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Prodi PJKR UNY Yogyakarta.  
Waktu penelitian : 16 Februari 2016

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Yogyakarta dengan judul proposal :

**" PERBANDINGAN KEMAMPUAN LAY UP SHOOT SISI KANAN DAN LAY UP SHOOT SISI KIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA "**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 18 April 2016

Kepala

*[Signature]*  
Drs. DWI RINI WULANDARI, M.M.  
NIP. 19570912-197903 2 003

**Lampiran 4. Format Tes *Lay-up Shoot***

FORMAT TES *LAY UP SHOOT*

SMA 3 YOGYAKARTA

MARET 2016

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	<i>Lay Up Shoot</i> sisi Kiri	<i>Lay Up Shoot</i> sisi Kanan	Tanda Tangan
1	AHH	X1	L			
2	EGT	XI 6	P			
3	JR	XI 5	L			
4	HAN	X 6	L			
5	AB	XI 6	L			
6	CNP	XI 2	L			
7	AIR	X 5	P			
8	DAD	X 4	L			
9	FXPN	X 5	L			
10	AM	XI 5	L			
11	DB	XI 6	L			
12	GR	X 5	L			

13	HAM	X 4	P			
14	MW	XI 4	P			
15	AP	X 3	P			
16	LT	XI 4	P			
17	AN	XI	P			
18	BR	XI 1	P			
19	HIP	X 1	P			
20	SC	XI 6	P			
21	IF	XI 3	P			
22	AB	X 5	P			
23	NK	X 6	P			
24	LR	X 6	P			



**Lampiran 5. Hasil tes *Lay up shoot***

HASIL TES *LAY UP SHOOT*

SMA 3 YOGYAKARTA

16 MARET 2016

No	Nama	Kelas	Jumlah diperoleh	
			<i>Lay Up Shoot</i> sisi Kiri	<i>Lay Up Shoot</i> sisi Kanan
1	AHH	X1	6	8
2	EGT	XI 6	6	8
3	JR	XI 5	8	7
4	HAN	X 6	4	6
5	AB	XI 6	5	7
6	CNP	XI 2	7	6
7	AIR	X 5	5	6
8	DAD	X 4	7	8
9	FX PN	X 5	5	6
10	AM	XI 5	8	6
11	DBB	XI 6	7	8
12	GR	X 5	6	5
13	HAM	X 4	3	4
14	MW	XI 4	4	6
15	AP	X 3	4	5
16	LT	XI 4	5	6
17	AN	XI	6	4
18	BR	XI 1	5	8
19	HP	X 1	3	5
20	SC	XI 6	6	4
21	IF	XI 3	6	7
22	AB	X 5	3	4
23	NK	X 6	4	5
24	LR	X 6	3	7

## Lampiran 6. Hasil Uji T *Lay-up Shoot*

### Hasil Uji T *Lay-up* Kiri Putri

#### *One-Sample Statistics*

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kiri	12	6,17	1,267	,366

#### *One-Sample Test*

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kiri	16,856	11	,000	6,167	5,36	6,97

### Hasil Uji T *Lay-up* Kanan Putri

#### *One-Sample Statistics*

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kanan	12	6,75	1,055	,305

#### *One-Sample Test*

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kanan	22,158	11	,000	6,750	6,08	7,42

### Hasil Uji T *Lay-up* Kiri Putra

#### *One-Sample Statistics*

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kiri	12	4,33	1,231	,355

**One-Sample Test**

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kiri	12,195	11	,000	4,333	3,55	5,12

**Hasil Uji T Lay-up Kanan Putra**

**One-Sample Statistics**

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Kanan	12	5,50	1,314	,379

**One-Sample Test**

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kanan	14,497	11	,000	5,500	4,66	6,34

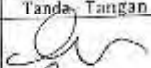

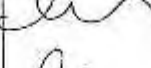


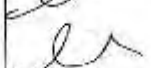
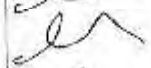



**Hasil Uji T Lay-up Kanan dan Kiri**

	<i>Test Value = 0</i>					
	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
LAY-UP KIRI	15,984	22	,000	5,217	4,54	5,89
LAY-UP KANAN	22,152	22	,000	6,174	5,60	6,75

## Lampiran 7. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS

Nama Mahasiswa : Yusuf Septiano  
 NIM : 11601241099  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Hertha Maya Jafmika S. Pd. Jari MPd.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	14-02-2016	Pembahasan latar belakang masalah	
2.	04-03-2016	Revisi Bab 2 Kajian teori dan daftar pustaka	
3.	14-03-2016	Revisi Kutipan dan foto tulis Bab 2 Kajian teori	
4.	16-03-2016	Koordinasi dan arahan tentang instrumen pengambilan data	
5.	03-04-2016	Pembahasan bab 3. Instrumen Penelitian	
6.	10-04-2016	Revisi Bab 3 dan Arahan mengerjakan bab 4 dan bab 5	
7.	14-04-2016	Pembahasan bab 4 dan 5	
8.	20-04-2016	Revisi Bab 4 dan 5. Analisis Data dan Simpulan	
9.	22-04-2016	Perbaikan Tata tulis bab 4 dan 5	
10.	26-04-2016	Revisi tata tulis dan dokumentasi bab 4 dan 5	

Ketua Prodi PJKR,



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002



## Lampiran 8. Lembar Pertanyaan Wawancara

### LEMBAR PERTANYAAN WAWANCARA OBSERVASI

1. Berapa jumlah anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta?
2. Bagaimana pembelajaran bolabasket yang Bapak ajarkan? (metode pembelajaran)
3. Apakah ada kendala dalam pembelajaran bolabasket?
4. Bagaimana analisis Bapak tentang kemampuan bermain bolabasket siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta?
5. Apakah sebelumnya telah diketahui kemampuan *lay-up shoot* siswa baik putra maupun putri?
6. Apakah sudah pernah dilaksanakan tes *lay-up shoot* untuk mengetahui kemampuan *lay-up shoot* siswa?
7. Apakah metode pembelajaran yang Bapak terapkan sudah membuahkan hasil terhadap pola bermain siswa?
8. Apakah dalam pembelajaran, Bapak pernah menggunakan metode yang memanfaatkan sarana lain dalam pembelajaran bolabasket, khususnya *lay-up shoot*?

## Lampiran 9. Lembar Observasi

Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Observasi

Kepada :  
Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan tugas mata kuliah,  
TAS (Tugas Akhir Skripsi) kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat ijin observasi bagi :

No.	Nama	NIM	Prodi
01.	Yusuf Septiano	11601241094	PdEP
02.			
03.			
04.			
05.			
06.			
07.			
08.			
09.			
10.			

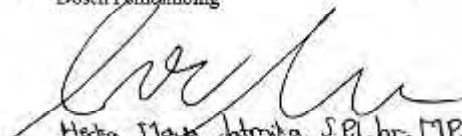
Pelaksanaan Observasi

Waktu : 10 Juni 2015 s.d pukul 16.00 - 18.00 WIB

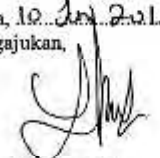
Tempat : SMA Negeri 3 Yogyakarta

Demikian, atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing

  
Heta Maya Latrinda S.Pd, M.Pd  
NIM 10020101200501001

Yogyakarta, 10 Juni 2015  
Yang mengajukan,

  
Yusuf Septiano  
NIM 11601241094

## Lampiran10. Dokumentasi Kegiatan

### Doa dan Pemberian Instruksi



## Pemanasan





Antrian Melakukan *Lay-up Shoot* Kiri dan Kanan



### Tes Pelaksanaan *Lay-up Shoot*



Posisi Pencatatan Skor



Pendinginan dan Penutup



